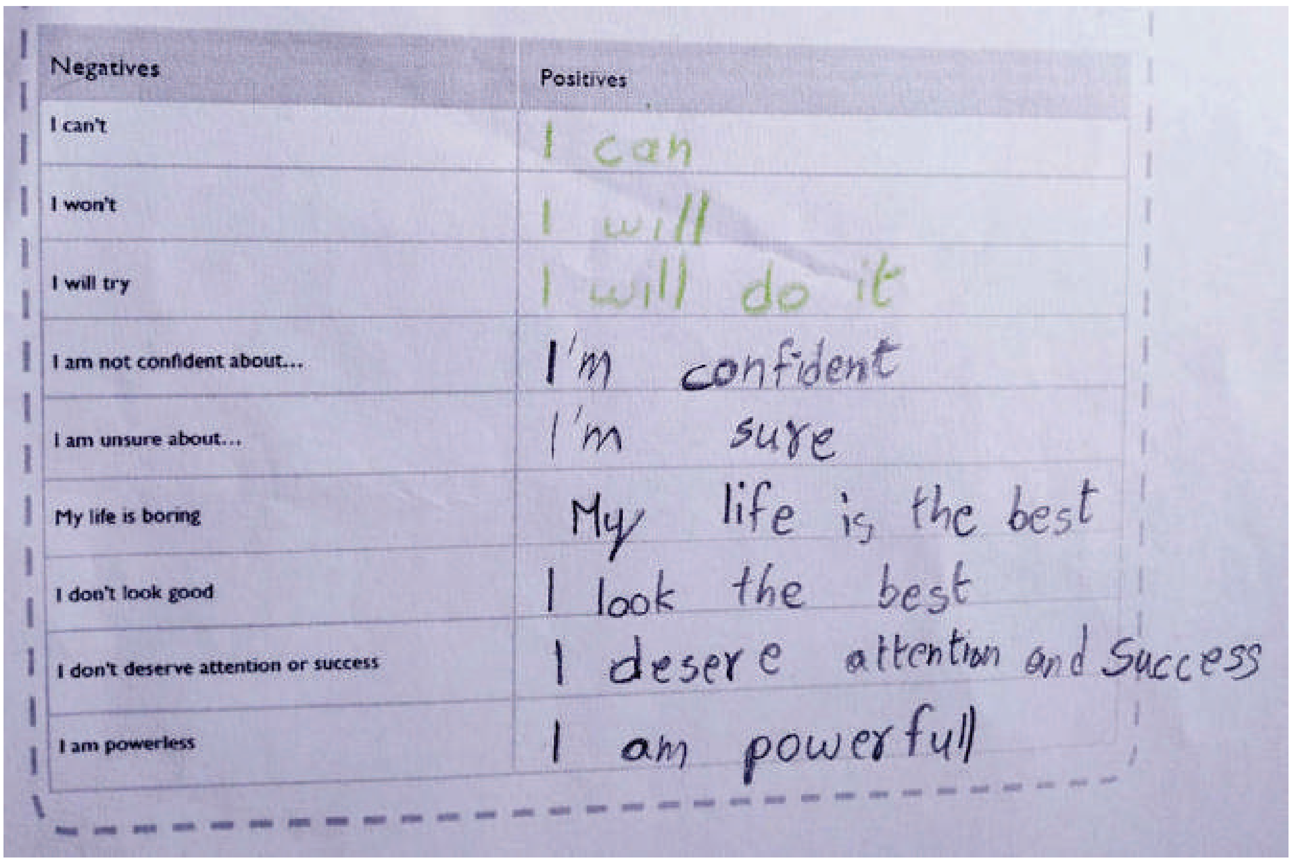
ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಾಲಿನಿ ಸೋಲಂಕಿ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಜೀವನದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಗುಣಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು; ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲು, ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಲು; ಸಮತೋಲಿತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು; ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ - ಮಾತು

ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ–ಮಾತು (Positive self-talk) ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೇ ಕರುಣೆ ತೋರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು' ಅಥವಾ 'ನನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ನಾನು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ', 'ಅವುಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.' ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ– ಮಾತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.



Negatives	Positives
I can't	I can
I won't	I will
I will try	I will do it
I am not confident about...	I'm confident
I am unsure about...	I'm sure
My life is boring	My life is the best
I don't look good	I look the best
I don't deserve attention or success	I desere attention and Success
I am powerless	I am powerfull

ಚಿತ್ರ 1. ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರ್ಯಹಾಳೆ.

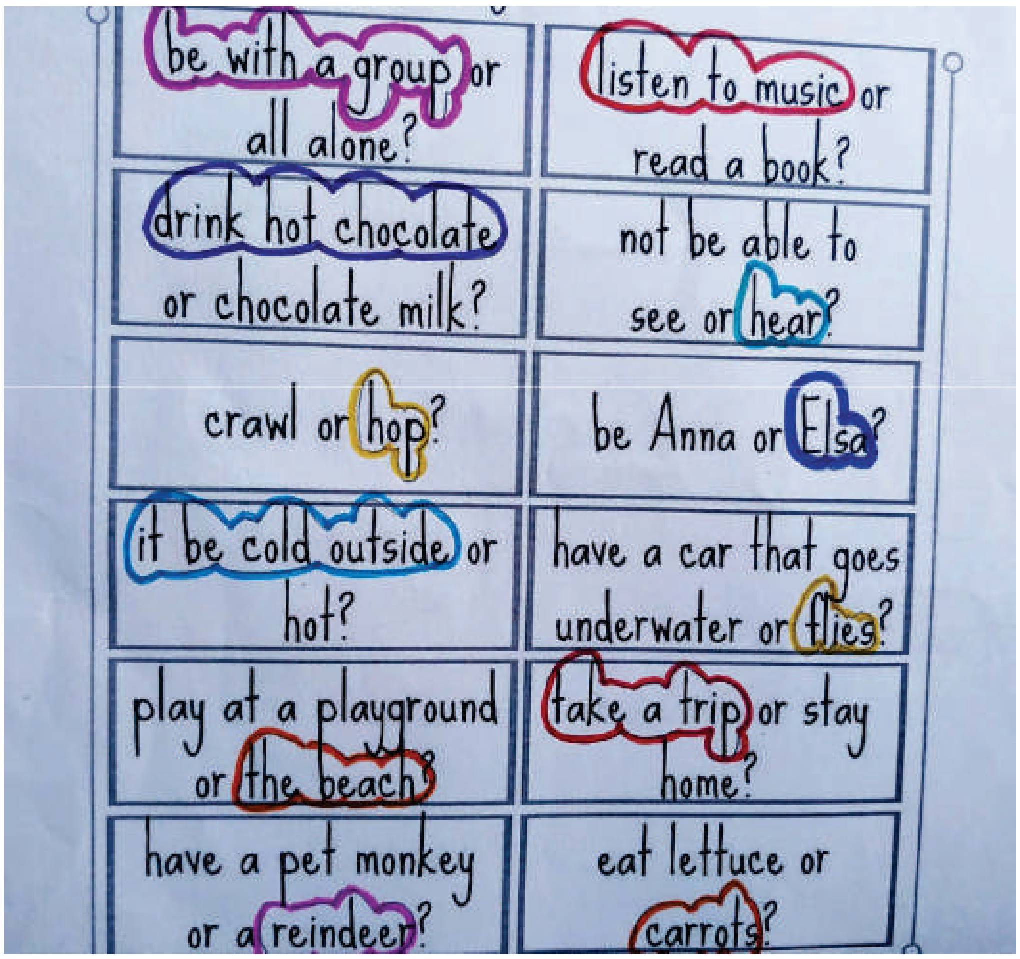
ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಇದು ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಮಾತು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ನಾನು ವಿಫಲನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಅಥವಾ 'ನಾನು ಈ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ,' ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಋಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ- ಮಾತಿನ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಎರಡನೆಯದು ಅವರ ಬೆಂಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರ ಜೊತೆಗಾರರು ಪರಸ್ಪರರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಚರ್ಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:
ಮೊದಲನೇ ಜೊತೆಗಾರ (ಋಣಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಚರ್ಚೆ): ನಾನು ಈ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾಗುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೇ ಜೊತೆಗಾರ (ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಚರ್ಚೆ): ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅದು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ, ನಾವು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದೆವು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ- ಮಾತನಾಡುವಿಕೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದೆ ಮತ್ತು, 'ಈ ವಾಕ್ಯದ ಧ್ವನಿಯು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ವಿರುದ್ಧದ ಧ್ವನಿಯು ಹೇಗೆ ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಚರ್ಚೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಚರ್ಚೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ.

ಮುಂದೆ, ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಹಾಳೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಧಣಾತ್ಮಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕೇಳಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಹಾಳೆಯು, ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ



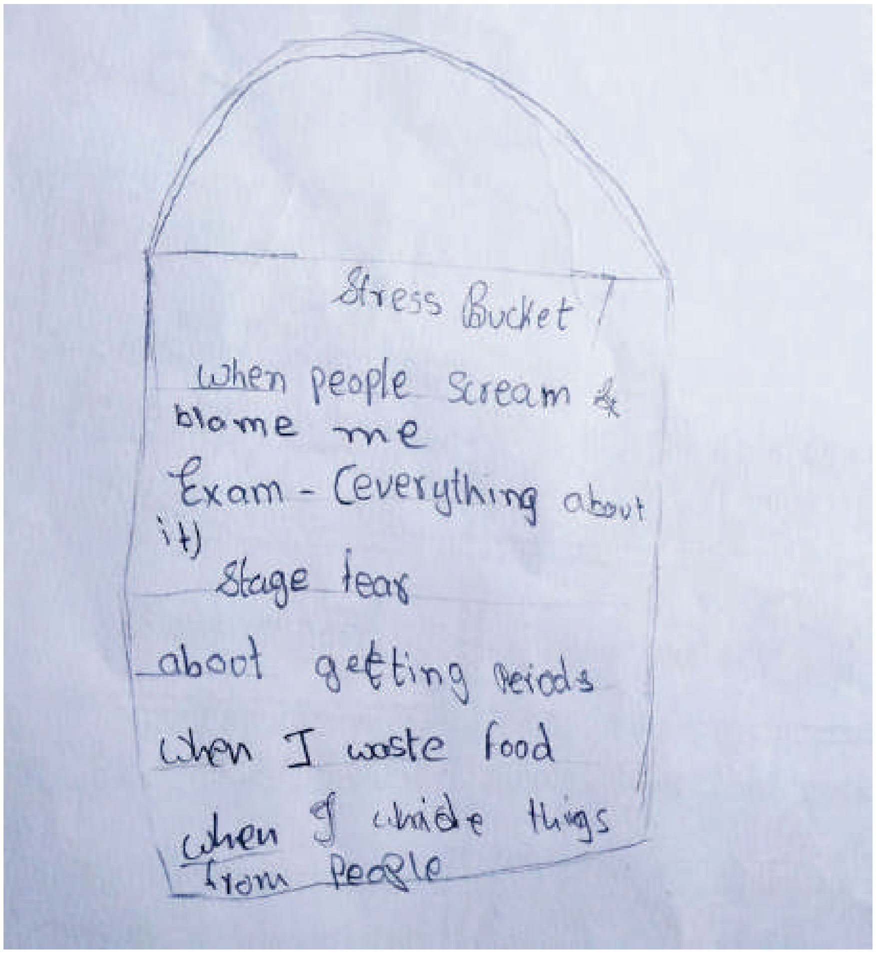
ಚಿತ್ರ 2. ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಸರಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಕಾರ್ಯಹಾಳೆ.

ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವು ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ನಾವು ಆನಂದಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ನಿರ್ಣಯ-ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ನಾನು ರಾಬರ್ಟ್ ಫ್ರಾಸ್ಟ್ ಅವರ ಕವನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ದಿ ರೋಡ್ ನಾಟ್ ಟೇಕನ್' ಕವನವನ್ನು ನನ್ನ ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಕವಿತೆಯ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಸಾಲುಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ: ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದಾರಿಗಳು ಎರಡಾಗಿ ಕವಲೊಡೆದವು, ಮತ್ತು ನಾನು–/ ನಾನು ಈವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪಯಣಿಗರು ಪ್ರಯಾಣಿಸಿರುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ಮತ್ತು ಅದು ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಈ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ರಾಬರ್ಟ್ ಫ್ರಾಸ್ಟ್ ರಸ್ತೆಯ ಕವಲುದಾರಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳೆರಡನ್ನೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಆರಂಭಿಕ ಸೂಚನೆಯು ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಆತುರದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾನು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆದ್ಯತೆಯ ಆಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಡಾಡ್ಜ್ ಬಾಲ್‌ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರು, ಇತರರು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಆಡಲು ಬಯಸುವ ಆಟವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ನಾನು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಧ್ವನಿ ಇದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ನಡೆಸಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ



ಚಿತ್ರ 3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬಳ ಒತ್ತಡದ ಬಕೆಟ್‌ನ ಚಿತ್ರ

ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗರಂತೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು. ಆದರೆ, ಈ ಬಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರು ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತದಾನ ಬಳಿಕ ಡಾಡ್ಜ್ ಬಾಲ್ ಆಡುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಮತ್ತು ಯಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಂತರ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು; ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿಲ್ಲ. ಇದರ ನಂತರ, ಅವರು ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳ ಕಾರ್ಯಹಾಳೆಯನ್ನು ನಾವು ಪೂರ್ಣ-ಗೊಳಿಸಿದೆವು. ಇದು ಖುಷಿ ನೀಡುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ-ಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದು-ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಮರುದಿನ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಇಡೀ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಿದ. ನನ್ನ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಡಾಡ್ಜ್ ಬಾಲ್ ಆಡಲು ಬಯಸಿದ್ದರು, ಆಗ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾಲಂಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಬರೆದ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಎರಡು ಕಾಲಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಕ್ಕೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಾರ್ಕಿಕತೆಯು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿತರು ಮತ್ತು ಅವರ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ಅದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವು ಋಣಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯಾನಕ ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದು ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಂತೋಷದ ಸಂದರ್ಭಗಳ (ಶಾಲಾ ಘಟನೆಗಳು, ರಜೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳಂತಹ) ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ, ಮಾರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಥವಾ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ಅವರು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಯ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಶಾಲಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ನಾನು ಅವರನ್ನು ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡ-ನಿವಾರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (stress-relieving activities) ತೊಡಗಿಸಿದೆ.

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ನೀವು ಹುಡುಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಓದಿದಾಗ ಬರುವ ಮೊದಲ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸವಾಲಾಗಿರಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ನಾನು ಸಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತುಂಬಾ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದೆ. ನನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎಸೆದುಬಿಡಿ

ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಬಕೆಟ್ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಲು (ಅದರೊಳಗೆ ಬರೆಯಿರಿ) ಹೇಳಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಪೋಷಕರ ಒತ್ತಡ, ಮುಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಬಕೆಟ್ ಚಿತ್ರಿಸಿದ ನಂತರ, ಈ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

ರೇಖಾಚಿತ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣದ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿತ್ರಿಸುವಂತೆ ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವರು ಪೆನ್ ಅಥವಾ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಬಳಕೆಗಿಂತ ಬಣ್ಣದ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರು. ಬಿಳಿ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದ ಬದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣದಬಣ್ಣದ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಳಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಗೀಚುವುದು (ಡೂಡ್ಲಿಂಗ್)

ಡೂಡ್ಲಿಂಗ್ ಒಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ರಚನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷಿತ

ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋಚಿದ್ದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಲು ನಾನು ಕೆಲವು ಶಾಂತವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿದೆ. ಆ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆತಂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಮರ ಅಥವಾ ಗಿಡದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು

ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮನಿಪ್ಲಾಂಟ್ ಇದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು ವಿಚಿತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು, ಮತ್ತು ಅವರು ನಕ್ಕರು, ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಅವರು ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರೋ, ಆಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ, ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟನು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ –ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ.ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸರಳವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಣ–ತಜ್ಞರಾಗಿ, ನಾವು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಈ ಆಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಅವಕಾಶಗಳು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಾವು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.



ಶಾಲಿನಿ ಸೋಲಂಕಿ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ವಿಜಯವಾಡದಲ್ಲಿರುವ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸುಗಮಕಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ (Programme Facilitator). ತನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದು, ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು shalinisolanki70@gmail.com ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುವಾದ: **ಶ್ರೀನಿಧಿ ಅಡಿಗ** | ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಲತಾ ಕೆ.ಸಿ.**